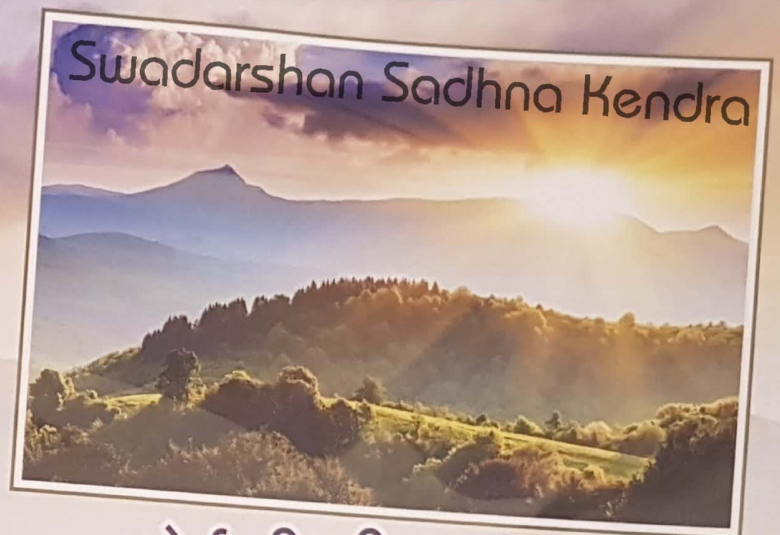
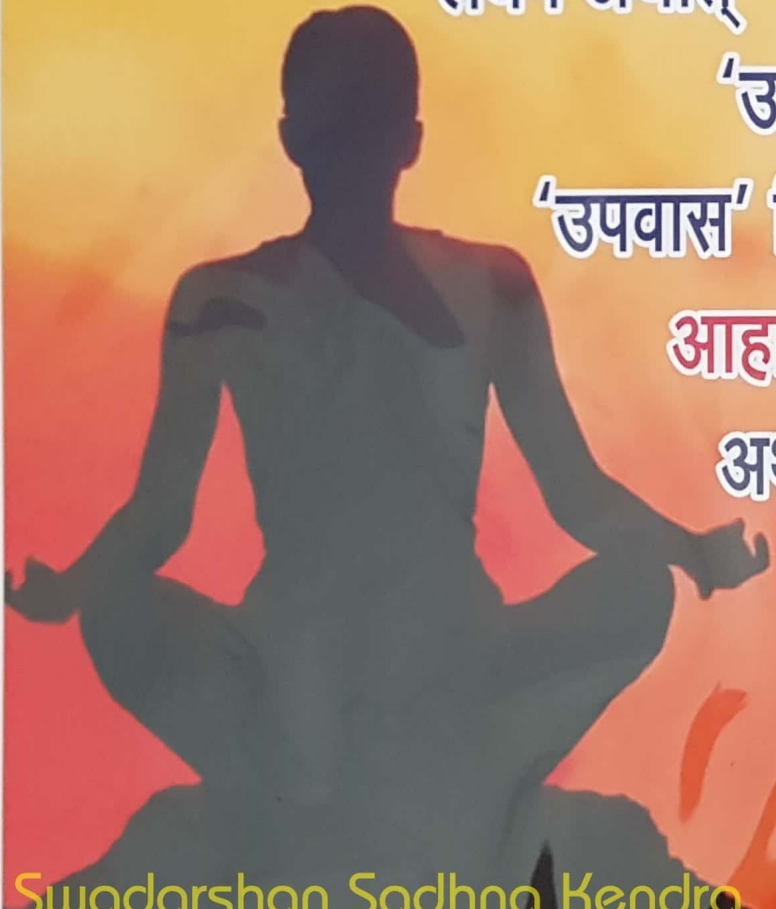
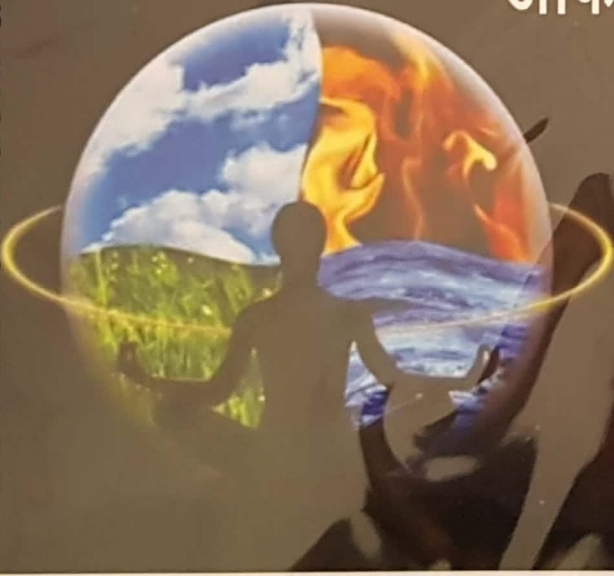
स्वस्थ शरीर की पहचान
Swadarshan Sadhna Kendra
अथक बन कई घंटे काम करने की क्षमता हो।
प्रातः उठने पर तन–मन में स्फूर्ति एवं उत्साह हो।
स्वाभाविक भूख लगती हो, नहीं कि स्वादिष्ट व्यंजन देखकर।
सारा दिन काम में उत्साह रहता हो।
पेट छाती की तुलना में अंदर हो।
सोते ही गहरी नींद आती हो।
मादक और उत्तेजक पदार्थों की चाह न हो।
मन प्रसन्न एवं हृदय सदैव स्वर्गीय आनंद से परिपूर्ण रहता हो।
शौच साफ, बन्धा हुआ और नियमित होता हो।
रचनात्मक कार्यों में लगे रहने की प्रवृत्ति हो।
मधुर वाणी हो।
चेहरे से कांति झलकती हो।
आँखों में चमक एवं निर्भीकता हो।
हर अवस्था में चेहरे पर मुस्कान हो।
सदा यौवन एवं नवशक्ति की अनुभूति रहे।
सकारात्मक विचार हों।
सभी शारीरिक क्रियायें सामान्य हों।

Swadarshan Sadhna Kendra
प्रकृति द्वारा सूर्य की रोशनी में तैयार किया हुआ आहार अगर हम अग्नि पर रखते हैं तो उस आहार में से 'अमृत' का 'अ' आग में जल जाता है और वह आहार 'मृत' हो जाता है जो विषद्रव्य पैदा करता है। यही 'मृत आहार' राजसिक एवं तामसिक भोजन है।

प्रकृति ने मानव के लिये प्राकृतिक आहार के रूप में फल, सब्जियाँ, हरी
पत्तियाँ आदि भरपूर स्वास्थ्यकारक पदार्थ पाँचों तत्वों के द्वारा बनाये हैं।
शरीर को स्वस्थ रखने के लिये इन प्राकृतिक पदार्थों को मूलरूप में आहार के
रूप में स्वीकार करना चाहिये। लेकिन मनुष्य ने उस
प्राकृतिक स्वाद को जीभ की गुलामी
के कारण आग में जलाकर, नमक
मिर्च डालकर, गरम मसालों में
बनावटी स्वाद पैदा कर विकृत कर
दिया है, जिसके फलस्वरूप
उसका पेट 'पेटी' जैसा बन गया
है और मल के भार से
भारी एवं रोगी
बन गया है।
Swadarshan Sadhna Kendra

जिस प्रकार परमात्मा आत्मा के पिता हैं
उसी प्रकार प्रकृति शरीर की माँ है।
कोई माँ अपने बच्चों को दुखी देखना
नहीं चाहती, वरन् तुरंत उनका दुख
दूर करने का प्रयत्न करती है।

इस पृथ्वी पर अति बुद्धिमान मनुष्य के अलावा कोई भी जीव-जन्तु
पशु-पक्षी रोगी नहीं है। अगर कोई गाय-भैंस, गधा, घोड़ा, बिल्ली,
कुत्ता रोगी हुआ भी तो वह उस अति बुद्धिमान मनुष्य द्वारा बनाया हुआ
भोजन खाने से ही। अतः हमें अपनी बुद्धि का अभिमान छोड़कर प्रकृति की
बनाई हुई व्यवस्थाओं का आदर करना चाहिये, उन पर विश्वास करना
चाहिये, उनको अपनाना चाहिये, उसका आनंद लेना चाहिये।

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन पाँचों तत्वों में सबसे हल्का आकाश तत्व है और सबसे भारी पृथ्वी तत्व है। कहीं भी भारी वजन एकाएक न रखके हल्के से रखा जाता है अर्थात् हल्के से भारी की ओर जायें। इसीलिये सुबह उठते ही हल्के से हल्का आकाश तत्व लें (मतलब कुछ ना खायें न पियें)। दोपहर में मध्यम वायु तत्व और अग्नि तत्व (फल एवं सब्जी) एवं रात में भारी जल और पृथ्वी तत्व (अंकुरित इनाज, फल एवं कच्ची सब्जियाँ) लिया जाना चाहिये।

आयुर्वेद में कहा गया है कि – ''लंघनम् परम् औषधम्''
लंघन अर्थात् 'उपवास' – कुछ भी नहीं खाना या पीना।
'उपवास' ही सबसे बड़ी औषधि है, दवा है।
'उपवास' किस तरह सर्व रोगों का अमोघ शस्त्र है ?
आहारम् पचति शिखि, दोषान आहार वर्जितः।
अर्थात् – जठराग्नि भोजन को पचाती है एवं
भोजन की अनुपस्थिति में दोषों को दूर
करती है। इस तरह उपवास से शरीर
निर्दोष/निर्मल अर्थात् निरोगी बनता है।

खेत में जब फसल मुरझाने लगती है तब फसल को
खाद और पानी दिया जाता है। अगर फसल
मुरझाने के पहले पानी और खाद दिया
जाये तो पौधों में रोग लग जाता है और वे
रोगिष्ट बन जाते हैं। इसीलिये हमें प्रातः उठने
के बाद श्रम करना चाहिये ताकि अच्छी
तरह भूख-प्यास लगे। श्रम करने के
बाद जब शरीर मुरझाने लगे तब
भोजन और पानी देना चाहिये।
Swadarshan Sadhna Kendra

यदि पेट्रोल से चलने वाली गाड़ी में डीजल या मिट्‌टी का तेल डाला जाये तो वह ठीक से नहीं चलेगी, रास्ते में कहीं भी और कभी भी रुक सकती है। उसकी नलियाँ, वाल्व, प्लग आदि जाम हो जाते हैं, साइलेन्सर जाम हो जाता है, इंजन गरम हो जाता है। ठीक उसी प्रकार यदि हमारे शरीर को प्राकृतिक भोजन के अलावा और कोई भोजन दिया जाता है तो वैसी ही हालत हमारी भी हो जाती है जैसे गैस, ऐसिडिटी, मोटापा, कंपन, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रोल जमा होने से बायपास सर्जरी करवाना, हार्ट अटैक आना, हार्ट फेल हो जाना, कब्ज होना इत्यादि इसका ही तो नतीजा है।

Swadarshan Sadhna Kendra
स्वास्थ्य रक्षा के लिये चीनी को त्याग देना ही उत्तम है। जब चीनी आंतों में जाती है तब पचाने के लिये विटामिन की जरूरत होती है। मिठाईयों में कोई विटामिन नहीं है, इसलिये उनके पाचन के लिये लीवर से विटामिन्स का उपयोग होता है। विटामिन्स की कमी से व्यक्ति कमजोरी महसूस करता है। यही कारण है कि जो लोग अधिक मीठा खाते हैं वे कमजोरी की शिकायत करते हैं।

नमक - सफेद जहर

- नमक से जठर की पाचनक्रिया मन्द पड़ती है।
- ग्रंथियों से जो पाचक रस झरता है उस पर नमक का हानिकारक असर होने से पाचन प्रक्रिया पर खराब प्रभाव पड़ता है।
- नमक वाला आहार लिया जाये व उसके साथ अधिक मात्रा में पानी पिया जाये तो बहुमूत्र का रोग हो जाता है और रक्त में पानी का प्रमाण बढ़ जाता है। मूत्र की मात्रा कम होती है पर बार-बार लघुशंका के लिये जाना पड़ता है, क्योंकि नमक के कारण मूत्रतंत्र के विशेष भाग को हानि पहुँचती है।
- आहार में नमक का प्रयोग मानव शरीर में विशेषकर कैंसर तथा ग्रंथियों के दूसरे रोगों को उत्तेजित करता है।
- नमक शरीर के वास्ते कोई आहार नहीं है, शरीर में वह आत्मसात नहीं होता। पाचनतंत्र में पहुँचकर वह शोषित होता है और रक्त में मिलकर भ्रमण करने लगता है। वह आत्मसात हुये बिना रक्त में घूमता है और अंत में मूत्रपिंड आदि के द्वारा शरीर से बाहर फेंका जाता है।
- नमक भी जहर है। नमक किसी भी पदार्थ में अधिक पड़ जाता है तो वह खाया नहीं जाता। जहरीला हो जाता है। इसी तरह नमक का कुप्रभाव भीतरी तंतुओं, नस-नाड़ियों इत्यादि पर भी पड़ता है। यह भोज्य पदार्थों के स्वाभाविक स्वाद को नष्ट कर देता है।
- गुर्दे (Kidneys) तथा यकृत (Liver) के खराब होने का मूल कारण ज्यादा नमक ही है।
- नमक आंतों तथा पेट की अत्यंत नाजुक त्वचा पर असर करता है।
- अधिक नमक के सेवन से कैंसर, मोटापा, मधुमेह, जुकाम, अनिद्रा आदि रोग हो सकते हैं।
- यह हृदय की गति और रक्तचाप को भी बढ़ाता है।
- नमक पचता नहीं है इसलिये नमक के अधिक प्रयोग से प्यास बढ़ जाती है, क्योंकि शरीर नमक को पानी में घोलकर बाहर निकालता है।
- नमक में बड़ी मात्रा में सोडियम होता है जो रक्तचाप बढ़ाता है। सोडियम पानी को अवशोषित करता है जिससे वजन बढ़ जाता है।

Swadarshan Sadhna Kendra

जो भोजन भगवान ने दिया, उसी स्वरूप में वह भोजन लेना चाहिये। लेकिन फिर उसी भोजन को आग पर चढ़ाकर भगवान का निरादर कर दिया, क्योंकि भगवान ने तो तैयार डिश बनाकर हमें दे दी। लेकिन कोई न कोई गलत ख्याल करके हमने उसे पका लिया और जो भी कुछ सत्व-तत्व भगवान ने हमारे लिये उसमें रखे थे, उन्हें नष्ट कर दिये। सारी सृष्टि में ऐसी गलती किसी ने नहीं की, केवल एक मानव ही ऐसा निकला जिसने अपने बनाये विज्ञान के आधार पर पका-पकाया भोजन खाने की कुचेष्टा कर डाली और रोगों को आमंत्रित कर लिया।

चीनी हानिकारक है !!
जब चीनी रक्त में जाती है
तब वह कैल्शियम के साथ
लड़ती है और कैल्शियम
को हड्डियों में जाने से
रोकती है। इसलिये हड्डियाँ
कमजोर होती हैं।
Swadarshan Sadhna Kendra

सफेद चीनी - मीठा जहर !

- वैज्ञानिक विश्लेषणों के अनुसार सफेद चीनी की तुलना मदिरा से की गई है।
- सफेद चीनी को अधिक मात्रा में लेने से दांतों के रोगों में वृद्धि होती है।
- इसके प्रयोग से अर्थराईइटिस, जिगर (LIVER) के रोग व मधुमेह हो जाते हैं।
- इसके अधिक प्रयोग से कैंसर की संभावना अधिक बढ़ जाती है।
- चीनी की वजह से रक्त में कोलेस्ट्रोल की वृद्धि होती है।
- पेट की गड़बड़ी का मुख्य कारण चीनी है।
- चीनी के प्रयोग से साईनस हो जाती है।
- इसके अत्यधिक प्रयोग से स्नायु दुर्बलता, स्त्रियों में मासिक धर्म के समय दर्द, श्वेत प्रदर इत्यादि हो जाते हैं।

घी स्वास्थ्य प्रद नहीं !

घी दुष्पाच्य और कब्ज कारक है। पचता तो है ही नहीं, कारण कि यह घुलनशील नहीं है। पेट को उसे घुलाना और दूध बनाना पड़ेगा और जब नहीं बनता तो शरीर उसे बाहर फेंक देता है। घी दुष्पाच्य होने से आंतों को कठोर श्रम करना पड़ता है और जीवनी शक्ति का अपव्यय ही होता है। साथ ही रेशा न होने से कब्ज करेगा। एक कटोरी में पानी और घी लेकर मथिये, घुमाईये वह नहीं घुलेगा। अतः घी खाने से क्या लाभ? खून तो बन ही नहीं पाता है। अतः तन-मन और धन की बरबादी। साथ ही पेट की अग्नि और आंतों की क्रियाशीलता मंद हो कब्ज हो जाती है। शरीर मल को बाहर फेंकना बंद कर हड़ताल कर देता है।

अधिक मात्रा में लिया जा रहा पानी भी भगवान का निरादर ही है। अतः ज्यादा पानी पीने से भी रोग होंगे। जैसा कि हम जानते हैं कि शरीर को बनाने वाला भगवान ही शरीर को चला रहा है, जब भी शरीर को पानी आवश्यकता पड़ती है, तब प्यास लगती है। बिना प्यास पिया जाने वाला पानी अतिरिक्त है। भगवान की इच्छा के विरुद्ध है। इसलिये भगवान का अनादर है। उषःपान के नाम से, पानी-पैथी के नाम से या और किसी भी सिद्धान्त के अनुसार बिना प्यास के लिया जाने वाला पानी भी नुकसान कारक है।

दिन में कभी भी बिना प्यास के पानी पीना रोग को निमंत्रण देना है।

हमारे शरीर में अप्राकृतिक भोजन के कारण कूड़ा एकत्रित होता है। जहाँ कूड़ा वहाँ कीड़ा उत्पन्न होना स्वाभाविक ही है। इसलिये हमारे शरीर में भी कीड़े आ जाते हैं और उनका जो प्रभाव शरीर पर पड़ता है उसे हम रोग कहते हैं और ऐसे रोगों को हटाने के लिये हम जहरीली दवाईयाँ लेकर कीड़े मारने की कोशिश करते हैं। कीड़े तो मर जाते हैं लेकिन साथ-साथ शरीर की रक्षा करने वाले कीड़े भी मर जाते हैं जिससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है। शरीर से कूड़ा हटाने के लिये -

सुबह उठने के बाद कम से कम 6 घंटे तक उपवास किया जाये, न कुछ खाना न कुछ पीना।

अपक्व आहार

(जिसे तला, भूना या पकाया न गया हो)

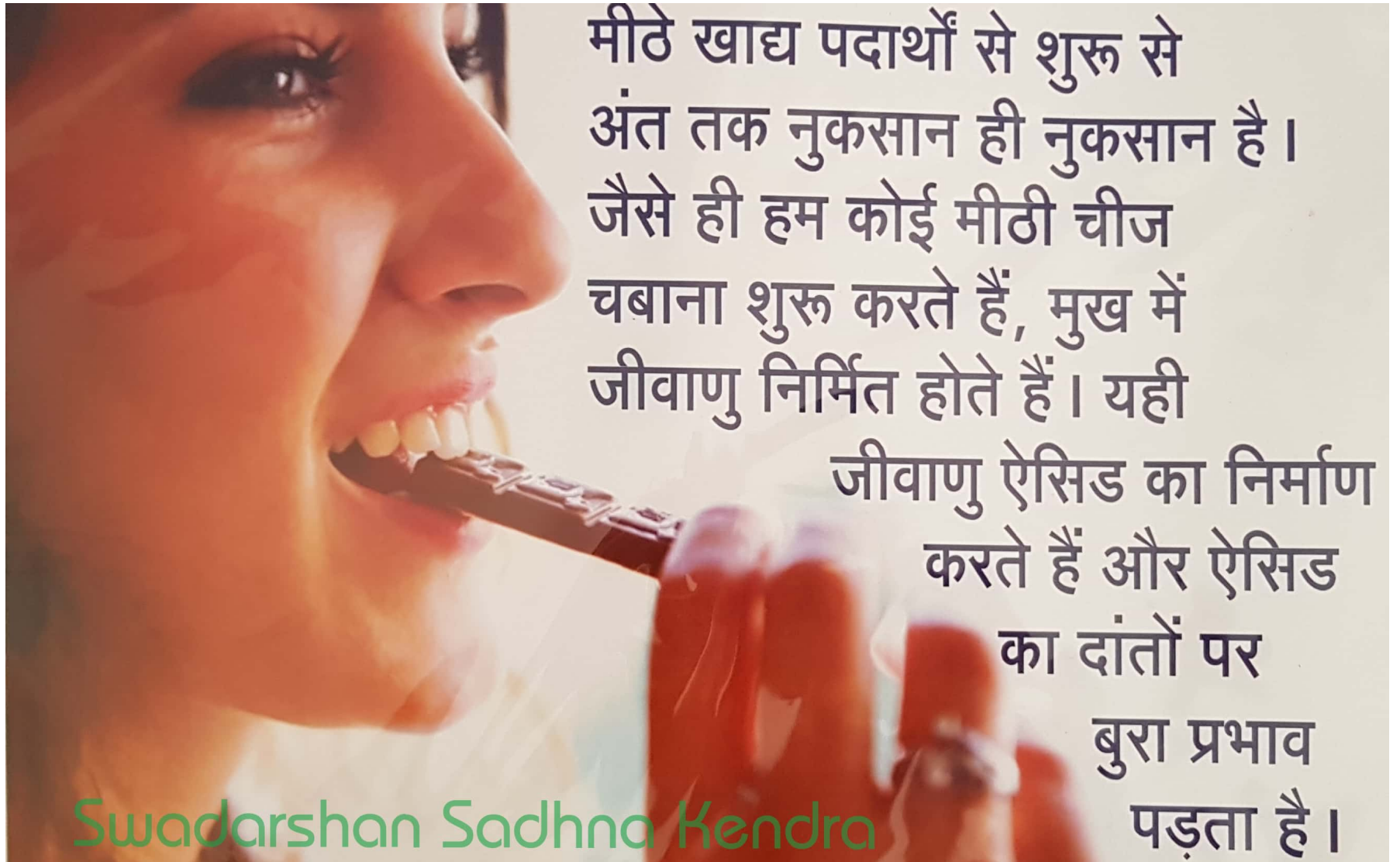
लिया जाये।

दर्द मिटाने के लिये दवा लेना व्यर्थ है, उससे बहुत नुकसान भी होता है। यदि घर में कचरा है और हम उसे ढँक दें, उसका जैसा असर होता है वैसा दवा का शरीर पर होता है। कचरा ढँक देंगे तो वही सड़कर हमें हानि पहुँचायेगा। लेकिन यदि हम कचरा बाहर फेंक देंगे तो घर साफ हो जायेगा। दर्द एवं दुःख पैदा करके कुदरत हमें सूचित करती है कि हमारे शरीर में कचरा है। कुदरत ने शरीर में ही कचरा बाहर फेंकने के रास्ते बनाये हैं और जब दर्द पैदा हो तब हमें समझना चाहिये कि हमारे शरीर में कचरा था जिसे कुदरत ने बाहर निकालना शुरू कर दिया है। यदि कोई हमारे घर से कचरा निकालने आये तो हमें उसका उपकार मानना चाहिये। जब तक वह हमारे घर से कचरा निकालता रहे तब तक हमें थोड़ी परेशानी तो होगी, फिर भी हमें खामोशी से उसे सहन करना चाहिये। इसी तरह कुदरत हमारे शरीर रूपी घर से कचरा निकाले तब तक यदि हम खामोश रहें, कुदरत के काम में व्यवधान न डालें तो हमारा शरीर साफ और निरोगी हो जायेगा अर्थात् दुःख रहित हो जायेगा।

जब व्यक्ति शाकाहार को ज्यों का त्यों न लेकर
उसे सेंककर, उबालकर, पकाकर, मसाले डालकर,
तेल में तलकर मृत बनाकर लेते हैं तो शरीर में
अमृत की जगह विषद्रव्य जाते हैं।
Swadarshan Sadhna Kendra

पकाया हुआ खाना
अब खाना नहीं पाखाना है।
पकाया हुआ भोजन
अब भोजन नहीं कूड़ा है।
पकाया हुआ भोजन अमृत नहीं,
मृत है, जहर है।
पकाया हुआ भोजन जरूरत नहीं
व्यसन, महाव्यसन है।
Swadarshan Sadhna Kendra

जब तक जरूरत थी, भगवान ने दूध दिया। जरूरत खत्म होने से पहले दाँत देकर बाद में भगवान ने दूध खींच लिया, बंद कर दिया। अब और किसी का दूध खाना-पीना यह भगवान का अनादर होगा। सारी सृष्टि में ऐसा अनादर कोई भी प्राणी नहीं करता। लेकिन मानव यह गंभीर भूल कर रहा है।

दूध को अपनी वैधानिक मान्यता के आधार पर संपूर्ण आहार मान रहा है और भगवान का निरादर कर रहा है। इसीलिये तो वह रोगग्रस्त है।

मीठे खाद्य पदार्थों से शुरू से
अंत तक नुकसान ही नुकसान है।
जैसे ही हम कोई मीठी चीज
चबाना शुरू करते हैं, मुख में
जीवाणु निर्मित होते हैं। यही
जीवाणु ऐसिड का निर्माण
करते हैं और ऐसिड
का दांतों पर
बुरा प्रभाव
पड़ता है।
Swadarshan Sadhna Kendra

हमारी मृत्यु कैसी हो ?
Swadarshan Sadhna Kendra
जब आत्मा शरीर छोड़े तब मन प्रसन्न हो, शान्त हो, संतुष्ट हो, भरपूर हो।
मन, बुद्धि, संस्कार परम पिता परमेश्वर की याद में मगन हों।
ज्ञानेन्द्रियाँ काम करती हों।
कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो गई हों।
शरीर निरोगी हो, मल रहित निर्मल हो।
शरीर का कोई अंग काटा गया नहीं हो, निकाला गया नहीं हो, अस्पताल में नहीं हो।
प्लास्टिक की नलियों में लिपटा हुआ नहीं हो।
आत्मा शरीर को इस तरह छोड़े जैसे पका हुआ फल अपने वृक्ष को सहज छोड़ देता है।
जैसे कपड़ा पुराना हो जाता है तो हम अपने संकल्प से उसे छोड़ नया कपड़ा धारण कर लेते हैं उसी प्रकार आत्मा पुराने शरीर को छोड़ नया शरीर धारण करे।
मृत्यु सहज हो, सरल हो, समय पर हो (अकाल नहीं हो)।
हर एक व्यक्ति जो हमें जानता हो, वह हमारे गुणों का गायन करता हो, हमारी पहचान पर गर्व करता हो, हमसे कुछ सीखा हो और हमारा स्नेही हो। हमारे शरीर छोड़ने पर दुखी नहीं हो रहा हो, परंतु हमारे जैसा जीवन जीने का संकल्प कर रहा हो।